MH08D8975_2

ພະຍາດຫົວໃຈ

Laotian

ACARDIOVASCULAR DISEASE

REACH 2010

hapa

HEALTH ACCESS FOR PACIFIC ASIAN SENIORS

ssg

1. ພະຍາດຫົວໃຈ (Cardiovascular Disease) ເປັນສາເຫດສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ພາໃຫ້ທ່ານຊາຍແລະທ່ານຍິງທັ້ງສອງເພດເສັ້ງຊີວິດ ມັນເກີດຂຶ້ນນຳທຸກໆຊົ່ນຊາດແລະທຸກໆຊົ່ນເຜົ່າ. ມີບັນຫາຫລາຍຢ່າງກ່ຽວກັບພະຍາດຫົວໃຈ (CVD) ຮ່ວມທັ້ງຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດໃຫຍ່ແລະເສັ້ນເລືອດນ້ອຍທີ່ສົ່ງອອກຊີເຈັນໄປຫາສມອງແລະຫົວໃຈ. ພະຍາດຫົວໃຈ (CVD) ອາດພາໃຫ້ມີບັນຫາຫົວໃຈຫລາຍແນວ, ຮ່ວມທັ້ງເປັນໂຣກຫົວໃຈ, ອຳມະພາດ, ແລະຫົວໃຈວ່າຍ. ສ່ວນຫລາຍແມ່ນບຸກຄົນທີ່ມີຊີວິດຢູ່ກິນແບບ ສາມປະເພດນີ້ ທີ່ເປັນສາເຫດເກີດເປັນພະຍາດຫົວໃຈ (CVD) ເຊັ່ນ ສູບຢ່າ, ກິນອາຫານບໍ່ຄົບຖ້ວນແລະບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ມີຊີວິດແບບຢູ່ຊ້ຳໆໂດຍບໍ່ມີການອອກກຳລັງກາຍ.

2. ສິ່ງປະກອບກັບຄວາມສ່ຽ່ງໃຫ້ເປັນພະຍາດຫົວໃຈ

- ຄວາມດັນເລືອດແລະໄຂມັນສູງ
- ໂລກເບົາຫວານ
- ສູບຢາ
- ອາຍຸ 60 ປີແລະສູງກ່ວາຢ່າງມີຄວາມສ່ຽ່ງໃຫ້ເປັນຫລາຍກ່ວາ
- ຄອບຄົວ ທີ່ມີປະຫວັດເປັນໂລກຫົວໃຈ
- ບໍ່ອອກກຳລັງກາຍແລະກິນອາຫານບໍ່ຄົບຖ້ວນແລະບໍ່ຖືກຕ້ອງ
- ມີນ້ຳໜັກໃນຕົວສູງ ຫລືອ້ວນເກີນໄປ
- ມີຄວາມອຸກອັ່ງຫລາຍ

3. ສັນຍານໂຣກຫົວໃຈ

- ຄວາມດັນເລືອດສູງແລະໄຂມັນສູງ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນບໍ່ສະໝ່ຳສະເໝີ
- ຫັນໃຈບົ່ມແລະຫັນໃຈຝິດ
- ອິດເໜື່ອຍແລະເປັ້ນອົນ
- ເຈັບໜ້າເອິກເລັກນ້ອຍ, ບໍ່ສະບາຍກັບອ່າງກາຍພາກອື່ນໆສ່ວນເທິງ
- ເຕັ້ນແລະຊາຍອມ
- ປວດຮາກແລະເຫື່ອອອກ

4. ສັນຍານເຫລົ່ານີ້ຄືສັນຍານຫົວໃຈວາຍທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້

- ແໜ້ນໜ້າອົກ, ກົດດັນ, ແລະເຈັບໜ້າອົກທີ່ບໍ່ຫາຍ
- ເຈັບບ່າໄລ່ຂ້າງຊ້າຍແລ້ວເຈັບລົງໄປຫາແຂນ
- ແຂນຂ້າງຊ້າຍມຶນ
- ຫັນໃຈຝີດ
- ອອກຮ້ອນຫົວໃຈໂດຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດ
- ຫົວໃຈທຸບແຮງ, ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ
- ປວດຮາກ, ອອກເຫື່ອເຍັນ
- ເຈັບດ້ານຫລັງຄໍ

5. ອຳມະພາດ

- ເປັນອຳມະພາດກໍຍ້ອນວ່າເສັ້ນເລືອດຕັນເລືອດແລ່ນສູ່ສະມອງບໍ່ໄດ້ ຫລືເລືອດໄຫລອອກໃນສມອງ.
- ສັນຍານເຫລົ່ານີ້ຄືສັນຍານເປັນອຳມະພາດທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນທັນທີທັນໃດເຊັ່ນ
  - ໜ້າ, ແຂນຫລືຂາມຶນໂດຍສະເພາະເປັນແຕ່ຮ່າງກາຍຂ້າງດຽວ
  - ສັບສົນ, ເວົ້າຍາກ, ຫລືບໍ່ເຂົ້າໃຈເນື້ອຄວາມ
  - ຕາບໍ່ເຫັນຮຸ່ງເບື້ອງນຶ່ງ ຫລືທັ້ງສອງເບື້ອງ
  - ຍ່າງບໍ່ໄດ້, ເປັນອຶນ, ແລະຄວບຄຸມຕົນຕົວເອງບໍ່ໄດ້
  - ເຈັບຫົວຢ່າງໜັກໂດຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດ

6. ຄວາມດັນເລືອດສູງ

- ຄວາມດັນເລືອດສູງກໍຍ້ອນວ່າຄວາມກົດດັນເລືອດແລ່ນຢູ່ໃນເສັ້ນເລືອດແຮງຫລາຍ
- ຄວາມດັນເລືອດທັມະດາແມ່ນ 120 ສ່ວນ 80 (ທ່ານຄວນໄປໝໍ ຖ້າຫາກຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານຂຶ້ນສູງ ຫລືຕ່ຳກ່ວາທັມະດາ)
- ຄວາມດັນເລືອດສູງສາມາດພາໃຫ້ເປັນຫົວໃຈວາຍ, ອຳມະພາດ, ຫມາກໄຂ່ຫລັງບໍ່ເຮັດວຽກດີ, ເສັ້ງແສງຕາ ແລະເປັນໂຣກຫົວໃຈ

7. ໄຂມັນສູງ

- ມີໄຂມັນສູງກ້ຍ້ອນວ່າໃນເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານມີມັນຫລາຍໂພດ ຂັ້ນລະດັບໄຂມັນແມ່ນ 200 mg/dL ຫລືຫາກສູງກ່ວານີ້ຫມາຍ ຄວາມວ່າທ່ານສ່ຽງກັບການມີໂຣກຫົວໃຈ.
- ໄຂມັນມີສອງປະເພດ ຄືໄຂມັນທີ່ດີຊ່ວຍທ່ານລຸດລົ້ງກັບຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດຫົວໃຈແລະໄຂມັນທີ່ບໍ່ດີເພີ້ມຄວາມສ່ຽງໄພທີ່ທ່ານຈະເປັນພະຍາດຫົວໃຈ (ກະຮຸນາຖາມທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວິທີ່ທາງເພີ້ມໄຂມັນທີ່ດີແລະລຸດລົ້ງໄຂມັນທີ່ບໍ່ດີ)

8. ທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດແດ່ເພື່ອລຸດລົ້ງຄວາມສ່ຽງໄພເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດຫົວໃຈ?

- ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບປະວັດສຸຂພາບຂອງຄອບຄົວທ່ານ. ໃຫ້ຫາທ່ານໝໍຊ່ວຍກວດສຸຂພາບເປັນປະຈຳ.
- ຕ້ອງເຊົ້າສູບຢາ
- ກິນອາຫານປະເພດສົມບູນຮ່ວມທ້ັງກິນຫມາກໄຫມ້, ຜັກຕ່າງໆແລະ ຄວນກິນຫ້າເທ່ືອ ຫລືຫລາຍກ່ວາຕໍ່ມ້ື
- ອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳ ເຊ່ັນຍ່າງ 30 ນາທີຕໍ່ມ້ື 5 ມ້ືຕໍ່ ອາທິດ ຫລືຫລາຍກ່ວານ້ັນອີກ
- ລຸດລົ້ງຄວາມອຸກອ້ັງໃຈ
- ຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ຄວບຄຸມໄຂມັນ
- ຄວບຄຸມນ້ຳຫນັກໃນຕົວ
- ໃຫ້ຖາມຄຳແນະນຳຈາກທ່ານໝໍກ່ຽວກັບອາຫານທ່ີຊ່ວຍທ່ານລຸດລົ້ງການສ່ຽງໄພເພ່ືອບໍ່ໃຫ້ເປ້ັນໂຣກຫົວໃຈ.

ຖ້າຫາກເວ້ົາພາສາອ້ັງກິດບ່ໍໄດ້ດ, ທ່ານຄວນຖາມຫາບ່ານ ພາສາຂອງທາງພະແນກສາທາຣະນະສຸຂ

ຕ້ອງການຂ້ໍມູນ ຫລືລາຍລະອຽດເພ້ີມເຕ່ີມ ກະຮຸນາໂທຕາມນ້ຳເບ້ີນ້ີ (562) 491-9100

Cardiovascular Disease (CVD) is the major cause of death for both men and women among all racial and ethnic groups. CVD includes a number of problems with heart, arteries, and veins that supply oxygen to the brain and heart. CVD may lead to many heart problems, including heart disease, stroke, and heart attack. The three most common behaviors that cause CVD are smoking, poor diet, and inactive lifestyle.

The Risk Factors of Cardiovascular Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Diabetes
- Smoking
- Age 60 and over are at a higher risk
- Family History of Heart Disease
- Physical Inactivity & Poor Diet
- Overweight/Obesity
- Too much stress

Signs of Heart Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Irregular heart beats
- Shortness of breath & difficulty breathing
- Fatigue or dizziness
- Unusual chest pains, discomfort in other areas of upper body
- Swelling in the legs and feet
- Nausea or sweating

These are Signs of Heart Attack that Can Occur

- Tightness, pressure, and pain of chest that doesn't go away
- Pain in the left shoulder that goes down to the arm
- Numbness in left arm
- Difficulty breathing
- Unresolved heartburn
- Heart pounding, beating fast
- Nausea, cold sweats
- Neck pain (pain in the back of the neck)

Stroke

- Stroke occurs when there is a break or blockage of your blood flow to the brain (or blood clot or bleeding in your brain)
- These are signs of stroke which can occur suddenly:
  - Numbness or weakness in the face, arm or leg, especially on one side of the body
  - Confusion, trouble speaking, or understanding
  - Trouble seeing in one or both eyes
  - Trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination
  - Severe headache with unknown cause

High Blood Pressure

- High blood pressure is when the pressure of blood against the artery wall is too strong
- Normal blood pressure is 120 over 80 (You should see your Doctor if your pressure is higher or lower than normal)
- High Blood Pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, damage to the eyes and heart disease

High Cholesterol

- High Cholesterol is when you have too much fat (waxy, fat-like substance) in your veins
- A cholesterol level of 200 mg/dL or higher put you at risk of heart disease
- There are two types of cholesterol. The good cholesterol decreases your risk of heart disease and the bad cholesterol increases your risk of heart disease (please ask your doctor about ways to increase good and lower bad cholesterol)

What Should You Do To Decrease the Risk of Developing Cardiovascular Disease?

- Talk to your doctor or health care provider about your family medical history. Ask your doctor to perform regular physical exam
- Stop smoking
- Eat a balanced, healthy diet to include five or more servings of fruits and vegetables per day
- Exercise regularly (such as walking at least 30 minutes on five or more days of the week)
- Reduce stress
- Control high blood pressure
- Control Cholesterol
- Weight management
- Ask a doctor or health provider for a list of recommended food to reduce your risk of heart disease

*** If you use public health services, ask for an interpreter if you cannot speak English well ***

For more information contact:
St. Mary Medical Center/
Families in Good Health
411 E. 10th Street, Suite #207
Long Beach, CA 90813
Tel. (562) 491-9100

Families In Good Health
St. Mary Medical Center
CHW

Funded by the U.S. Department of Health and Human Services - Centers for Disease Control & Prevention and the Administration on Aging.